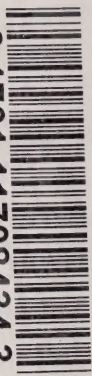


CA1  
PO  
-69 L31

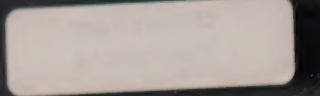
GOVT

Government  
Publications

3 1761 11708434 3







CAI PΦ

8

69 L 31

ment  
cations



G-43  
JAN 20 1970  
UNIVERSITY OF TORONTO  
*lift and carry  
objects safely!*

[general publications]

CANADA POST OFFICE

QUEEN'S PRINTER FOR CANADA  
Ottawa, 1969.

Issued by The Safety Division  
Personnel Services  
Canada Post Office  
Ottawa 8, Ontario  
Cat. No.: Po4-3769

CAI PØ  
69 L 31

## *Lifting in the Post Office*

The simple process of lifting, moving or handling mail bags, pushing trucks and binnies causes strains, sprains or hernias to a large number of Post Office workers each year.

In this pamphlet some pertinent suggestions are made to eliminate such injuries. No matter how one looks at it, injuries caused by lifting or any other type of manual labour occasion severe physical suffering to the person injured and inconvenience to his family.

### **Why the Hard Way?**

Untrained workers often do a job the hard way. As a result, they soon tire, their work pace slows down, or they are injured. Lifting is one of the jobs most often done incorrectly. Safe lifting methods make the job easier and less dangerous.

Lifting, placing or moving loaded mail bags, pushing trucks piled with them or moving any other type of heavy objects may result in injury to an employee if not done properly.



Whether a worker pulls a muscle, gets a "crick" in his back, develops a hernia, or twists a knee — it still hurts. He may lose time from his job; he could be disabled for life and incapable of earning a proper living for himself and his family and — "THE INJURY COULD HAVE BEEN PREVENTED BY PROPER, SAFE LIFTING METHODS".



## *The Proper Way to Lift*

1. Size up the load — do not attempt to lift it alone if there is any doubt about your ability to lift the mail bag or object.



2. Make sure your footing is secure. Get a good balance — this means to place the feet approximately 10" to 13" apart, one foot slightly ahead of the other.





3. Place the feet close to the base of the object to be lifted. This is important because it prevents the back muscles from taking all of the weight.



4. Bend the knees and squat (don't stoop), keep the back as straight as possible. If necessary, spread the knees or lower one knee to get closer to the object. Get a good grasp. Remember, mail bags are likely to double or twist as they are not solid. Therefore, make sure you have a firm grip on them.



5. Once you have a good grasp on the object, start pushing up with your legs, thereby using the strongest set of muscles. As you straighten up, keep the object as close to your body as possible.





6. Lift the object to the carrying position. If it becomes necessary to change direction when you are in the carrying position, be careful not to twist your body. Turn by changing the position of your feet.



7. When placing the object or load, put it on the edge of the table or platform, so that they will take part of the weight, then move it forward with the arms or by pushing the body in a forward motion, keeping the fingers and hands clear at all times.

When putting the object on the floor or below waist level, use the reverse of lifting; bend the knees, keep the back as straight as possible and lower the object by using the leg muscles. Keep hands and fingers clear at all times.

### *Safe Weight Lifting*

The individual's capacity as well as the weight, shape and size of the object handled, determines how much he can lift and how long he can carry objects safely. Thus, employees with known back ailments or hernia conditions should not be required to undertake a job where heavy or repetitive lifting is entailed.



## *Teamwork*

Employees of equal size should be trained for team-lifting. Timing is another important factor in such work. If one lifts the load too soon or shifts the load or lowers it improperly, either he or his partner may be overloaded and suffer a strained back, arm or leg muscles. One person only should be assigned the task of giving instructions — when to lift, when to carry or place the object down. This must be done to assure maximum co-ordination and to eliminate any possibility of strains.

## *Training*

in using “knacks” or “tricks of the trade” is probably as important as other factors in safe lifting. The foremost of these tricks of the trade is to take a proper position so that the muscles most capable of doing the job are used. An excellent example of this method are stevedores who by assuming the proper position and taking a firm grip, swing heavy sacks onto their shoulders. An inexperienced person could hardly move most of these sacks.

## *Mechanical Handling Equipment*

Fork lift trucks, conveyors, elevators and similar equipment facilitates lifting and carrying in the Post Office. There remains a number of such jobs, however, for which such devices are not suitable, and which must be done manually.

## Summary

It all adds up to the following points which postal employees must always keep in mind when lifting materials:

- i) Take a firm stance with the feet in the proper position. Get a secure grip on the object;
- ii) Keep the back as straight as possible;
- iii) Lift with the strong leg muscles, don't use the weaker back muscles;
- iv) Always look where you are going;
- v) Always carry the load close to the body;
- vi) If the load is too heavy, obtain help;
- vii) Never be afraid to ask your supervisor for help;
- viii) Suggest any type of mechanical handling equipment that you think might do the job better;
- ix) Housekeeping is important. Tripping hazards, e.g. elastic bands, paper clips, string or facing slips on the floor can cause fellow employees, who are carrying



or pushing a load, to fall and be seriously injured.

MAKE SAFE LIFTING A HABIT

ficelle, des étiquettes, qui traînent sur le plancher, peuvent faire glisser un de vos compagnons de travail, qui transporte ou pousse un chargement, et lui occasionner de graves blessures.

ÔLE LA SÉCURITÉ DANS LE SOL-  
POUR VOUS UNE HABITUDE

## Résumé

Voici, en somme, les quelques recommandations dont les employés des Postes doivent toujours se souvenir lorsqu'ils soulèvent du matériel :

i) Se camper fermement sur les pieds, en adoptant une posture convenable. Avoir une bonne prise sur l'objet.

ii) Garder le dos aussi droit que possible.

iii) Soulever l'objet à l'aide des muscles vigoureux des jambes et ne pas se servir des muscles plus faibles du dos.

iv) Toujours regarder où l'on va.

v) Toujours porter le chargement tout près du corps.

vi) Si le chargement est trop lourd, obtenir de l'aide.

vii) Ne jamais hésiter à demander de l'aide au surveillant.

viii) Dites-le, quand vous estimez qu'un certain genre de matériel de traitement mécanique conviendrait mieux au travail. ix) Une bonne tenue des lieux est importante. De menus objets, comme des élastiques, des trombones à papier, de la



peuvent sans difficulté les charger sur les épaules. Les travailleurs inexpérimentés peuvent à peine les bouger.

## *Matériel de traitement mécanique*

Bien que l'utilisation d'un matériel de traitement mécanique puisse résoudre le problème de la prévention des blessures que pourrait provoquer le soulèvement des objets, il est beaucoup de cas où un tel matériel peut n'être ni pratique ni convenir à la tâche.

On doit choisir autant que possible, des employés de stature égale et leur indiquer la façon de soulever en groupe. Si l'un d'eux soulève trop tôt, incline ou abaisse le chargement d'une manière irrégulière, son partenaire ou lui-même peut être surchargé et souffrir d'une entorse au dos, aux bras ou aux muscles des jambes. On doit charger une seule personne de donner ordre de soulever, de transporter ou de déposer le matériel au moment voulu. Il est indispensable de procéder de la sorte pour obtenir une coordination parfaite et supprimer tout risque d'entorse.

Le savoir-faire et les petits trucs du métier exigent une certaine **FORMATION** et de la **PRACTIQUE**. Adopter la posture convenable et se servir des muscles qui peuvent le mieux aider à la tâche joue un rôle fort important dans les méthodes recommandées pour soulever des objets en toute sécurité. Un excellent exemple pour les manières de dépêches, en ce qui concerne le savoir-faire et les trucs du métier, est celui des débardeurs qui, en adoptant une posture convenable et en prenant une bonne prise sur des sacs pesants,

La force de l'employé, le poids, la forme et les dimensions des objets à manipuler sont des facteurs importants lorsqu'il s'agit de déterminer ce qu'un employé peut soulever ou transporter sans risque et le temps pendant lequel il pourra le faire. Si l'on sait qu'un employé a le dos faible ou est affligé d'une hernie, on ne doit pas lui confier un travail qui peut exiger qu'il soulève des objets lourds ou même d'un poids relativement faible s'il doit le faire de façon répétée.

### *sans risque*

## *On ne peut tout soulever*

Quand vous devez déposer l'objet sur le plancher, ou au-dessus de la ceinture, faites l'inverse de ce que vous faites quand vous le soulevez. Pliez les genoux, en tenant votre corps aussi droit que possible et abaissez l'objet en utilisant les muscles des jambes. Prenez soin de toujours en éloigner les mains et les doigts.

7. Pour déposer l'objet ou le chargement sur une table ou plate-forme, placez-le au bord pour que la table ou la plate-forme supporte une partie du poids, puis poussez-le en avant avec les bras ou avec le corps en prenant soin de toujours en éloigner les doigts et les mains.



6. Soulevez l'objet jusqu'à le porter entièrement. S'il est nécessaire de changer de direction quand vous serez debout, ne tordez pas votre corps. Tournez-le en changeant la position de vos pieds.





5. Une fois que vous aurez obtenu une bonne prise sur l'objet, commencez à pousser vers le haut avec vos jambes, car c'est là que se trouvent les muscles les plus forts. Tandis que vous vous redressez, gardez l'objet aussi près de votre corps que possible.



4. Pliez les genoux et accroupissez-vous (sans vous pencher) en gardant le dos aussi droit que possible. Si cela est nécessaire, écartez les genoux ou abaissez-en un pour vous rapprocher davantage de l'objet. Obtenez une bonne prise et souvenez-vous que les sacs du courrier ont tendance à plier ou à se tordre à cause de leur manque de rigidité. Vous devez donc être sûr que vous avez fermement saisi le sac.



3. Posez vos pieds tout près de la partie inférieure de l'objet à soulever. La chose est importante, parce que les muscles du dos n'auront pas ainsi à fournir l'effort qu'exige le poids tout entier.



2. Assurez-vous que vous êtes bien d'aplomb sur vos jambes. Visez à un équilibre parfait: cela signifie que vous devez écarter suffisamment les pieds (10" à 13" environ) et tenir un pied légèrement en avant de l'autre.



1. Mesurer de l'oeil le chargement. N'essayez pas de soulever tout seul, si vous doutez que vous puissiez soulever le sac ou l'objet.

*Voici les étapes à suivre  
pour soulever les objets  
de façon correcte :*





rhodes sûres quand vous soulevez des objets, vous pouvez faire votre travail de façon plus facile et sans risquer de vous blesser.

Soulever, ranger ou déplacer des sacs remplis de courrier, pousser des chariots chargés de sacs de courrier ou transporter tout autre objet lourd, peut occasionner des blessures à l'employé s'il ne s'y prend pas de la façon voulue. Qu'il s'agisse d'un muscle froissé, d'un craquement à l'échine, d'une hernie ou d'une entorse au genou, l'employé se trouve mal en point. Il devra peut-être abandonner son travail pour quelque temps, être invalide pour le restant de ses jours et ne pas pouvoir gagner sa vie et assurer celle de sa famille, alors que TOUT CELA AURAIT PU ÊTRE ÉVITÉ S'IL AVAIT OBSERVÉ DE BONNES MÉTHODES EN SOULEVANT L'OBJET.

## Comment soulever les objets dans les Postes

Le simple fait de soulever, de transporter ou de manipuler des sacs de courrier, de pousser des chariots ou des bacs roulants, occasionne des entorses, des foulures ou des hernies à un grand nombre d'employés des Postes tous les ans.

Nous vous donnons, dans la présente brochure, quelques suggestions pertinentes sur la façon dont vous pouvez éviter les accidents de ce genre, sous quelque jour qu'on les envisage, les blessures que peut entraîner le soulèvement d'objets ou tout autre travail manuel font subir des souffrances physiques, tant à l'employé qu'à sa famille.

### Pourquoi employer la mauvaise méthode

Les travailleurs inexpérimentés accomplissent souvent leur tâche de la manière la plus difficile. Le résultat en est qu'ils se fatiguent vite, que leur rythme de travail s'en trouve ralenti ou qu'ils subissent des blessures. Soulever des objets est un travail qu'on accomplit souvent de la mauvaise façon plutôt que de la bonne. En recourant toujours à des mé-

IMPRIMEUR DE LA REINE POUR  
LE CANADA  
Ottawa, 1969.

Rédigé par la Division de la sécurité  
de la

Direction des services du personnel  
Les Postes Canadiennes

N° de cat.: Po4-3769

LES POSTES CANADIENNES

*comment soulever  
et transporter  
des objets sans danger*







